

	日	月	火	水	木	金	土	
第一週							1日 かき揚げ丼 三つ葉と麩のすまし汁 ひじき煮物 きゅうりの酢の物 オレンジ 青りんごゼリー 熱量 644 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 89 mg 食塩 3.3 g	
	第二週	定休日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 わかめと豆腐のみそ汁 カジキのマリネ焼 きゃべつとりんごのサラダ オレンジ 今川焼き			ざるそば つけ汁 天ぷら 青菜のおろし和え オレンジ おたのしみ	ご飯 揚げと豆腐のみそ汁 アジフライ キャベツとカニかまサラダ オレンジ おたのしみ	ひじきご飯 豚汁 串フライ 春雨の酢の物 オレンジ おたのしみ	ご飯 麩とわかめのみそ汁 鯖のおろし煮 茄子のしょうが焼 すいか プリン	カレーピラフ 青菜と卵のスープ マカロニサラダ きゅうりとわかめ酢の物 すいか ところてん	
熱量 604 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 82 mg 食塩 3.0 g			熱量 612 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 9.5 g カルシウム 116 mg 食塩 2.3 g	熱量 585 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 99 mg 食塩 2.4 g	熱量 640 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 149 mg 食塩 2.5 g	熱量 657 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.7 g カルシウム 209 mg 食塩 3.8 g	熱量 567 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 82 mg 食塩 3.8 g	
第三週	定休日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
		豚丼 麩とわかめのみそ汁 冷やし豆腐 ほうれん草のごまあえ すいか ヨーグルト	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 カジキフライ きんぴら すいか プリン	みょうがのちらし寿司 三つ葉と麩のすまし汁 みぞれあんの揚げだし豆 ほうれん草のおかかあえ オレンジ 青りんごゼリー	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 カジキのマスタード焼 かぼちゃサラダ オレンジ くずまんじゅう	ジャムソフトパン 青菜と卵のスープ ハンバーグ いんげんのソテー オレンジ ところてん	サラダラーメン ちくわの二色あげ ヨーグルト パナナ 今川焼き	
		熱量 650 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 120 mg 食塩 2.1 g	熱量 549 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 123 mg 食塩 1.6 g	熱量 591 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 155 mg 食塩 1.9 g	熱量 644 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 4.1 g カルシウム 158 mg 食塩 3.5 g	熱量 575 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 85 mg 食塩 3.2 g	熱量 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 122 mg 食塩 2.3 g	
第四週	定休日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
		ご飯 三つ葉と麩のみそ汁 カレーコロケ いんげんのごまあえ オレンジ プリン	いわしの蒲焼丼 なめこ汁 かぼちゃの煮物 ほうれん草のおかかあえ オレンジ ところてん	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 カジキの照焼き かぼちゃサラダ すいか ヨーグルト	いなり寿司 三つ葉と麩のすまし汁 鶏のみそ焼き 青菜のおひたし すいか オレンジゼリー	ゆかりごはん 揚げと豆腐のみそ汁 はんぺんフライ ほうれん草としらすあえ オレンジ くずまんじゅう	ご飯 麩とわかめのみそ汁 豚のしょうが焼 切干し大根煮 オレンジ おまんじゅう	
		熱量 607 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 103 mg 食塩 3.5 g	熱量 641 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 158 mg 食塩 3.4 g	熱量 576 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 72 mg 食塩 3.0 g	熱量 633 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 196 mg 食塩 3.7 g	熱量 600 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 20 mg 食塩 2.8 g	熱量 572 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 164 mg 食塩 2.4 g	
第五週	定休日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
		夏野菜カレー 牛乳 わかめサラダ パナナ ところてん	ご飯 ニラと卵のみそ汁 カジキフライ スパゲティーサラダ パナナ ヨーグルト	ご飯 大根と揚げのみそ汁 鶏の唐揚げ かぼちゃのそぼろあん パナナ くずまんじゅう	卵サンド コンソメスープ コロケ 青菜のコーンいため オレンジ ところてん	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鮭のクリームソースがけ キャベツとりんごのサラダ オレンジ 青りんごゼリー	ご飯 玉ねぎとわかめのみそ汁 鶏の唐揚中華ねぎソース マカロニサラダ オレンジ フルーツのヨーグルトがけ	
		熱量 583 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 186 mg 食塩 3.4 g	熱量 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 283 mg 食塩 2.7 g	熱量 554 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.9 g カルシウム 115 mg 食塩 3.7 g	熱量 653 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 185 mg 食塩 2.3 g	熱量 591 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 174 mg 食塩 2.6 g	熱量 625 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 101 mg 食塩 2.5 g	
第六週	定休日	30日	31日					
		ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鯖のみそ煮 青菜のコーンいため パナナ 蒸しパン 熱量 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 283 mg 食塩 2.7 g						